N° 509 **MAI 2012**

Santé-Forme

PAGE 56

MON PROGRAMME VITALITÉ

62 **Zoom** Adénome de la prostate: l'opération qui change tout
66 **Diététique** Vertueuses épices: muscade, safran, vanille, curry... Un tour du monde en dix escales
70 **Brèves** Le billet d'Agnès Duperrin
74 **Bien-être** Nos parents

PAGE 56
DOSSIER SANTÉ
MON PROGRAMME VITALITÉ

PAGE 99
JARDIN
CHIC, LES PETITS-ENFANTS SONT LÀ !

« Avec la maturité, mon jeu s'est épuré »
Pierre Arditi, comédien

PAGE 114
RENCONTRE
PIERRE ARDITI

PAGE 86
CUISINE
VITAMINEZ... VOS ASSIETTES

PAGE 38
CARNET DE VOYAGE
SUR LA PISTE DES BEAUTÉS MAYAS

PAGE 28
L'ÉVÉNEMENT
LES RETRAITÉS ET LA POLITIQUE

Vos droits et votre argent

VOS FICHES À CONSERVER

DOSSIER

SPÉCIAL IMPÔTS 2012

Pour ne pas payer 1 euro de trop

VI Votre déclaration mode d'emploi
XVII Calculez votre impôt
XX Déclarez sur Internet

II **Bloc-notes**
XXI **Retraite:** à quel minimum avez-vous droit ?
XXIV **Consommation:** bien choisir son voyagiste sur Internet

Photo : Christian Boulleau. Réalisation : Wanda Meyer. Coiffure/maquillage : Francis Gimenez. Robe en lin, Alain Figaret. Boucles d'oreilles et bracelets, Agatha. Bague, Eliot Bijoux. Mannequin : Kelly Fisher, chez Dominique Models Remerciements : Vacances Transat pour leur aimable collaboration. www.vacancestransat.fr

Bons d'abonnement p.54-55 et 133 • Ce numéro contient les encarts suivants :
Encarts posés sur 4e de couverture sur totalité des abonnés France Médéric et Spiritualité : carte «Audika» ; carte «Variation». Catalogue «Homme Moderne», 24 p.
Encarts posés sur une partie du tirage : encart «Edition Atlas», 4 p. ; encart «Pacha Tours», 6 p. ; encart «Mamma mia», 2 p.
Encart posé sur totalité de l'édition «Spiritualité» : encart «Multi-titres religieux», 22 p.
Encart posé sur fichier de 25000 adresses : enveloppe «Offre abonnement liberté».
Opération spéciale pour les abonnés et kiosques : cavalier «CD Play» VPC Notre Temps, broché sur la couverture pour la totalité des abonnés. Carte «DVD Les plus beaux villages», jetée dans le magazine pour la totalité des abonnés.
Sur la totalité des exemplaires kiosques : encarts jetés en aléatoire dans le magazine : carte «Promo NT» ; encart «Promo NT», broché au centre du cahier «Droits».
Encarts brochés & collés : encarts régionaux, « Médéric» et «Spiritualité». 8 p. : Ed. Médéric posé sur fichier «Médéric». 8 p. Spiritualité posé sur fichier «Vermeil». 4 p. : Ed. B/2 : Alsace Lorraine, Bourgogne Franche-Comté. C/3 : Nord Pas-de-Calais Picardie. D/4 : Bretagne Pays de la Loire. E/5 : Aquitaine Midi-Pyrénées. 8 p. : Ed. : A/1 : Paris Ile-de-France.

5 **Éditorial** de Geneviève Jurgensen

Les billets de
26 Jean-Louis Beaucarnot
112 Jean Savary

8 **Forum lecteurs** Le billet de Sylvaine de Paulin

14 **La BD** de Nicole Lambert «Plus jeunes chaque jour»

ACTUALITÉS
18 **Ils font parler d'eux:** Bénabar, Henri Sannier, Anne-Marie Conseil, Philippe Croizon, Florence Ollivet-Courtois, Gaby Sonnabend...

L'ÉVÉNEMENT
28 **Les retraités et la politique** Sondage exclusif Notre Temps/Sofrès **Coup de balai aux idées reçues**

ÉVASION
34 **Balade en France** En Bourgogne, le défi fou du château de Guédelon
38 **Carnet de voyage Mode, Mexique** Sur la piste des beautés mayas
48 **En bref** C'est le moment d'aller en... Crète

MODES DE VIE
50 **Retraite-alcool** Un cocktail très dangereux

SANTÉ-FORME
56 *Voir sommaire ci-dessus*

TENDANCES
76 **Beauté** Vos secrets bonne mine
80 **Actus beauté** Le coup de pouce minceur
84 **En vitrine** Comme un chef, avec des ustensiles de pointe !

CUISINE
86 **Vitaminez... vos assiettes**
90 **Cuisinez avec vos marmitons**
92 **Bon appétit!** La courgette, une star provençale
95 **4 fiches recettes**

CAHIER PRATIQUE
99 **Jardin** Chic, les petits-enfants sont là!
102 **Brico-déco** Construire un abri pour les oiseaux
103 **Fait main** Joyeuse bande... de quilles
104 **Maison** • Un petit coin de rêve pour les enfants • Au pays des merveilles
108 **Animaux** Et pourquoi pas un petit rongeur ?
110 **High-tech** Qui veut jouer avec moi ? Des sites de jeux pour tous les goûts
112 **Voiture** Invitation au voyage

LOISIRS
114 **Rencontre** Pierre Arditi. «Avec la maturité, mon jeu s'est épuré»
116 **On sort!** Bob Dylan, exposition Cité de la musique, à Paris
118 **Livres** L'empreinte du temps
120 **Au cinéma**
122 **Télé-Radio**
123 **Notretemps.com**
124 **Grand destin** Il y a cent ans, le naufrage du *Titanic*

JEUX
128 **Mots fléchés**
130 **La valse des mots**
134 **Solutions**
162 **Quiz**

ANNONCES
135 **Petites annonces**
160 **Le mois prochain**

Cahier central
VOS DROITS VOTRE ARGENT
Voir sommaire ci-dessus

SERVICE ABONNÉS

▶ **Vous avez une question concernant votre abonnement (échéance, cadeaux, changement d'adresse...) téléphonez au 01 74 31 15 03 ou écrivez à Notre Temps, TSA 71111, 92541 Montrouge Cedex.**

▶ **Vous avez besoin d'information juridique (retraite, fiscalité, gestion immobilière, protection sociale, consommation...) sur l'étendue et la limite de vos droits, téléphonez à nos conseillers au 01 41 61 23 65 de 9 h à 19 h du lundi au samedi.**

Toutes les adresses Internet mentionnées dans le magazine sont sur **www.notretemps.com/magazine**

Retrouvez Geneviève Jurgensen sur son blog **www.notretemps.com/genevieve**